

*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*  
*Anno Accademico 2016 - 2017*

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula	Mutuazione		
2016/17	<i>M-EDF/01 appartenente all'Ambito delle discipline motorio-sportive</i>		9	<b>Teoria, Metodologia e Didattica del Movimento Umano</b>	36+24	No		
Classe	Corso di studi		Tipologia di insegnamento		Anno di Corso e Periodo	Sede delle lezioni		
L -22	Scienze delle Attività Motorie e Sportive		Insegnamento di base e caratterizzante		I Anno - I Semestre	PLESSO B - UNIKORE		
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
1	TEORIA, METODOLOGIA E DIDATTICA DEL MOVIMENTO UMANO	Lezioni frontali	36	Prof. Salvatore Pignato email: <a href="mailto:rpignato@unikore.it">rpignato@unikore.it</a> Ricevimento: Lunedì e Martedì: ore 12,00 – 13,00 c/o Studio n. 5 I tesisti saranno ricevuti previo appuntamento.	M-EDF/01	PA	Si	Istituzionale
2	. <i>Fitness e Wellness: metodi e tecniche</i> . <i>Movimento ritmico e danza</i> . <i>Teoria e tecnica del metodo Pilates</i>	Laboratori esterni (uno a scelta dello studente)	24				No	Contratto esperti esterni

### Prerequisiti

I prerequisiti del corso si riferiscono al possesso di conoscenze e di competenze acquisite nella scuola secondaria, in particolare nei seguenti ambiti: linguistico, logico-matematico e motorio-sportivo.

### Propedeuticità

Nessuna

*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

**Obiettivi formativi**

- a) Acquisire la piena consapevolezza dell'importanza delle attività motorie in ambito educativo, culturale e sociale.
- b) Riconoscere e considerare il *corpo* come espressione più generale della personalità e fondamento dell'educazione *integrale* della persona, inserito in una nuova dimensione scientifico-culturale che vada oltre i punti di vista biomeccanico, clinico-medico e atletico-sportivo.
- c) Conoscere e padroneggiare i processi che nell'individuo determinano il raggiungimento delle capacità, delle abilità e delle competenze motorie.

**Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):**

Alla fine del corso, gli studenti dovranno aver conseguito le seguenti abilità, conoscenze e competenze:

**Conoscenza e capacità di comprensione:**

Conoscere l'importanza dell'evoluzione della motricità per la formazione dell'uomo.

Conoscere e comprendere l'importanza delle capacità, delle abilità e delle competenze motorie, i fattori determinanti e le loro distinzioni in ordine alle diverse fasi di età, con particolare riguardo a quella dello sviluppo.

**Conoscenza e capacità di comprensione applicate:**

Sapere distinguere le caratteristiche del movimento come espressione della maturazione della coordinazione e delle capacità motorie dell'uomo.

Sapere diversificare le proposte didattiche e applicarle alle fasi dello sviluppo umano, per consolidare, potenziare e sviluppare specifiche tipologie di intervento attraverso il movimento.

Saper individuare i dispositivi formativi proposti dalla didattica generale e mutuabili nell'apprendimento della didattica delle attività motorie.

**Autonomia di giudizio:**

Sapere individuare i principali quadri teorici da cui hanno tratto riferimento le scienze motorie e mostrare di avere raggiunto una visione critica complessiva del rapporto tra corpo e movimento.

**Abilità comunicative:**

Essere in grado di descrivere e commentare le conoscenze acquisite, adeguando i canoni comunicativi agli interlocutori e agli scopi.

**Capacità di apprendere:**

Conoscere e usare in modo appropriato la terminologia propria della disciplina.

Essere capace di approfondire in modo personale i temi trattati a lezione attraverso la consultazione di pubblicazioni scientifiche reperibili nelle biblioteche e nelle banche dati.

*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

**Contenuti e struttura del corso**

**Lezioni frontali:**

N.	ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
1	<b><i>Il ruolo della motricità nel processo di sviluppo storico della società</i></b> <i>Il gesto, la danza, il linguaggio, la scienza, il lavoro</i>	Frontale	3h
2	<i>Scienza e tradizione dell'educazione corporea - Educazione e corpo nel Novecento - Educazione motoria e psicomotoria - Ginnastica, corpo e sport - Schema corporeo e immagine del corpo.</i>	Frontale	3h
3	<b><i>Evoluzione filogenetica del movimento</i></b> <i>L'intelligenza motoria</i> <i>La comparsa dei movimenti balistici</i> <i>L'esperienza percettivo-motoria</i>	Frontale	3h
4	<b><i>Contributi per un'ontogenesi delle strutture motorie</i></b> <i>Le teorie dello sviluppo motorio</i> <i>La teoria della maturazione neuronale</i> <i>Teoria dei sistemi dinamici</i> <i>Lo sviluppo posturale</i> <i>Il controllo della postura</i>	Frontale	3h
5	<b><i>Le basi anatomo-funzionali dell'attività motoria</i></b> <i>La regolazione del movimento - Il sistema sensori-motorio – Il sistema cognitivo – Movimento e neuroni specchio.</i>	Frontale	3h
6	<b><i>I modelli del funzionamento cerebrale</i></b> <i>Le recenti teorie sul controllo motorio - Modelli computazionali – Modelli basati sulla teoria dell'azione – Teorie ecologiche – Teorie costruttiviste – Teoria dell'enazione – Teoria motoria della percezione - Teorie del controllo sistemico dell'azione</i>	Frontale	3h
7	<b><i>L'apprendimento motorio</i></b> <i>Lo sviluppo motorio e l'apprendimento cognitivo - I presupposti generali dell'apprendimento motorio – Le fasi del processo di apprendimento motorio - Il carattere complesso dell'apprendimento motorio.</i>	Frontale	3h
8	<b><i>Le caratteristiche del movimento come espressione della coordinazione motoria</i></b> <i>La struttura degli atti motori sportivi – Il ritmo dei movimenti – L'accoppiamento dei movimenti – La fluidità del movimento – La precisione del movimento – La ripetizione del movimento – Il tempo del movimento - La forza del movimento e le caratteristiche dell'impiego della forza.</i>	Frontale	3h
	<b><i>L'evoluzione motoria dell'uomo dalla nascita all'età avanzata</i></b>	Frontale	3h

**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**

<b>9</b>	<i>Gli inizi dello sviluppo motorio - Le capacità coordinative e condizionali esaminate in rapporto all'età della prima infanzia, dell'età prescolare, dell'età scolare, della fanciullezza, del periodo prepuberale, dell'adolescenza e dell'età adulta</i>		
<b>10</b>	<b>Le capacità coordinative</b> <i>Le diverse classificazione, a partire da Gundlach (1968), Meinel (1977), Sotgiu (1988) - Le capacità coordinative generali (Capacità di apprendimento motorio – Capacità di controllo motorio – Capacità di adattamento e di trasformazione dei movimenti).</i>	Frontale	3h
<b>11</b>	<b>Le capacità coordinative speciali</b> <i>Destrezza fine, equilibrio, combinazione motoria, orientamento, differenziazione spazio-temporale, differenziazione dinamica, anticipazione motoria, fantasia motoria. Le correlazioni tra le capacità coordinative.</i>	Frontale	3 h
<b>12</b>	<b>Le capacità condizionali:</b> <i>capacità di forza; capacità di resistenza; capacità di rapidità La mobilità articolare.</i>	Frontale	3 h

---

**Laboratori esterni:**

L'attività laboratoriale prevede un ciclo di intervento didattico assistito su alcuni contenuti affrontati a lezione. Gli studenti saranno chiamati a scegliere uno tra i seguenti laboratori esterni:

- *Fitness e Wellness: metodi e tecniche (3 CFU)*
- *Movimento ritmico e danza (3 CFU)*
- *Teoria e tecnica del metodo Pilates (3 CFU)*

Come previsto nel Piano di Studio, le ore del laboratorio esterno sono 24 ore, pari a 3 CFU, ricompresi nel totale dei crediti dell'insegnamento che verranno attribuiti in sede di esami.

**Testi adottati**

**Testi principali da portare agli esami:**

- 1) K. Meinel (2008), *Teoria del movimento*, Edizioni Società Stampa Sportiva, Roma
- 2) M.V. Meraviglia (2012), *Sistemi motori. Nuovi paradigmi di apprendimento e comunicazione*. Edizioni Springer, Milano. (escluso i capitoli 5, 6, 8)

**Materiale didattico a disposizione degli studenti:**

**Testi di riferimento:**

1. Farnese A. (2016), *Mente in movimento*. Perugia Calzetti Mariucci

*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

**Testi di approfondimento:**

1. Rael I. (2010). *Manuale tecnico del Pilates*. Perugia: Calzetti Mariucci.
2. L.Marin, L., Vandoni M., Ieva A.M. (2010) *Fitness: dalla teoria alla pratica*. Perugia Calzetti Mariucci
3. Articoli forniti dal docente su specifiche tematiche affrontate a lezione.

**Modalità di accertamento delle competenze**

L'accertamento delle competenze si baserà su un colloquio sull'intero programma del corso, con voto espresso in trentesimi.

**Orari di lezione e date di esame**

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>

Le date di esami saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio della sessione d'esami:

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-esami/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-esami>

**Modalità e orari di ricevimento**

Gli orari di ricevimento saranno pubblicati sulla pagina personale del docente:

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-persone/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-docenti-del-corso/itemlist/category/1749-prof-salvatore-pignato>

**Note**

Nessuna.

*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula	Mutuazione		
2016/17	M-EDF/01		3	<i>Teoria, metodologia e didattica del movimento umano</i>	24			
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo	Sede delle lezioni		
L-22	Scienze delle attività motorie e sportive			Insegnamento di base e caratterizzante	I Anno Primo Semestre	PLESSO B - UNIKORE		
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
1	<b>Laboratorio di Teoria e tecnica del metodo Pilates</b>	Lezioni frontali /lavori di gruppo esercitazioni, ecc.	8	Vittoria Maria Patania	M-EDF/01		No	Contratto

### Obiettivi formativi

Utilizzo dei seguenti attrezzi:

1. Ring
2. Fitball e varianti
3. Fitband e varianti
4. Foam roller
5. Balance fit e balance board...

Apprendimento della corretta postura

Apprendimento della corretta respirazione

Apprendimento della corretta esecuzione degli esercizi

### Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):

Conoscenza delle basi del metodo Pilates matwork

**Conoscenza e capacità di comprensione:** Gli alunni al termine delle lezioni avranno acquisito la corretta conoscenza delle basi del metodo Pilates matwork, e la comprensione dell'importanza dei vari livelli di insegnamento

*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

**Conoscenza e capacità di comprensione applicate:** Gli alunni al termine delle lezioni saranno in grado di eseguire in maniera esaustiva gli esercizi appresi durante le lezioni frontali

**Autonomia di giudizio:** Gli alunni al termine delle lezioni saranno in grado di adattare gli esercizi in base alle capacità fisiche-motorie di ogni singolo utente

**Abilità comunicative:** Gli alunni al termine delle lezioni avranno raggiunto una buona padronanza del cueing visivo, verbale, gestuale

**Capacità di apprendere:** Gli alunni al termine delle lezioni avranno raggiunto un buon livello di apprendimento sulla metodologia di allenamento studiata

## **Contenuti e struttura del corso**

### **Lezioni frontali:**

<b>N.</b>	<b>ARGOMENTO</b>	<b>TIPOLOGIA</b>	<b>DURATA</b>
1	La storia del metodo Pilates – Principi e benefici del metodo Pilates – Terminologia utilizzata durante la lezione di Pilates - Scheda tecnica valutativa della postura	Frontale	3h
2	Struttura della lezione di pilates – Programmi di allenamento: livello principianti, intermedio e avanzato	Frontale	3h
3	Punti di contatto dell'istruttore nei confronti degli allievi	Frontale	3h
4	Posizioni utilizzate durante una lezione di pilates matwork – Materiali didattici – Spiegazione del coinvolgimento muscolare nei vari esercizi proposti – Il pilates in gravidanza: indicazioni e responsabilità	Frontale	3h
5	Dimostrazione degli esercizi da poter eseguire in gravidanza ed esercitazione degli stessi. Dimostrazione ed esercitazione con gli attrezzi utilizzati nel pilates in gravidanza	Esercitazione	2h
6	Abilità comunicative: spiegazione ed importanza del "Cueing" visivo, verbale, gestuale per una buona riuscita della lezione. Importanza della musica durante la lezione di pilates matwork	Frontale	3h
7	Lo stretching nel pilates: le fasi dello stretching - strutture coinvolte nello stretching - importanza ed errori più comuni da evitare durante la pratica dello stesso	Frontale	3h
8	Dimostrazione ed esercitazione degli esercizi con softball, mini fiball, fitball riccio per i piedi, clothespins per le mani, ring, balance fit. Dimostrazione ed esercitazione di esercizi in coppia con e senza gli attrezzi sopra menzionati	Esercitazione	2h

**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**

9	Introduzione e visualizzazione tramite slide di come adattare gli esercizi in base alle diverse capacità fisiche-motorie del soggetto	Frontale	3h
10	La propriocezione: importanza e utilità durante una lezione di pilates matwork	Frontale	3h
11	Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con i vari tipi di fitband: fitband classica, fitband a fiocco, flower fitband, fitband ad anello proposta nella versione piccola e grande. Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con foam roller, mattoncini di legno e di gomma. Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con balance board e tavola propriocettiva	Esercitazione	2h
12	Introduzione allo stretching PNF: importanza e utilità dello stesso durante una lezione di pilates matwork	Frontale	3h
13	Introduzione agli esercizi per la cervicale: importanza e utilità degli stessi durante una lezione di pilates matwork	Frontale	3h
14	Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con l'utilizzo del bastone pilates.	Esercitazione	2h
15	Come coinvolgere gli allievi attraverso le variazioni che si possono fare nei vari esercizi sia a corpo libero che con attrezzi	Frontale	3h
16	Rinforzo positivo e tecniche di applicazione	Frontale	3h
17	Il lavoro di gruppo: importanza ed e utilità dello stesso durante una lezione di pilates	Frontale	3h
18	Didattica di insegnamento	Frontale	3h
19	Il rapporto con la direzione della palestra e con gli altri colleghi	Esercitazione	2h

**Attività esercitative / Lavoro di gruppo:** le attività esercitative e il lavoro di gruppo hanno lo scopo di favorire l'insorgenza di una maggiore consapevolezza sull'importanza di un corretto allenamento e di come questo debba essere adattato in base alle esigenze degli utenti

### Testi adottati

**Testi principali:** A.M. COVA (2010) *Grande manuale illustrato di Pilates*. Red Edizioni, Milano

**Materiale didattico a disposizione degli studenti:** Slide a cura del docente

**Testi di riferimento:** I.H. PILATES (2008). *Ritorno alla vita*, Carocci Faber, Roma

**Testi di approfondimento:** A.M. COVA (2006). *In forma con il Pilates*. (Collana i manuali del Benessere), 5, in "Corriere della sera"  
A.M. COVA (2006). *Pilates, la ginnastica dolce*, in "Riza Scienze"



*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

### **Modalità di accertamento delle competenze**

L'accertamento delle competenze avverrà attraverso una prova scritta di 15 domande a risposta multipla. La prova dura indicativamente 30'. I fogli per l'esecuzione della prova saranno forniti dal docente.

Il docente, indicativamente entro 3-4 giorni, pubblicherà gli esiti della prova scritta con l'elenco degli studenti idonei.

### **Orari di lezione e date di esame**

1° Incontro Venerdì 02/12/2016

2° Incontro Martedì 06/12/2016

3° Incontro Venerdì 09/12/2016

4° Incontro Venerdì 16/12/2016

La data di accertamento delle competenze acquisite è prevista durante il 4° incontro Venerdì 16/12/2016

### **Modalità e orari di ricevimento**

Il docente incaricato allo svolgimento del laboratorio, riceve gli studenti per maggiori chiarimenti alla fine delle lezioni in aula

### **Note**

Si consiglia la frequenza delle lezioni per un maggiore apprendimento della materia

**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula	Mutuazione		
2016/17	M-EDF/01		3	<b>Teoria, Metodologia e Didattica del Movimento Umano</b>	24	No		
Classe	Corso di studi		Tipologia di insegnamento		Anno di corso e Periodo	Sede delle lezioni		
L-22	Scienze delle Attività Motorie e Sportive		Insegnamento di base e caratterizzante		I Anno Primo Semestre	PLESSO B - UNIKORE		
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
1	Laboratorio di Fitness e Wellness: Metodi e Tecniche	Lezioni frontali /lavori di gruppo esercitazioni, ecc.	8	Samuela Mancuso, Salvatore Vasile Simone, Romilda Palma	M-EDF/01		No	Contratto

## Prerequisiti

I prerequisiti essenziali per la frequenza del corso sono la conoscenza della anatomia umana di base (i grandi apparati, ossa, muscoli ed articolazioni), una modesta autonomia di giudizio ed una modesta capacità di ricerca delle fonti.

## Obiettivi formativi

Il corso si propone di fornire conoscenze sulle principali attività del fitness tradizionale (sala pesi), del fitness musicale (di gruppo), del fitness funzionale (piccoli attrezzi e corpo libero). Il modulo didattico prevede, inoltre, cenni di fisiologia del muscolo e di biomeccanica applicata ai movimenti fondamentali che caratterizzano gli esercizi principali.

## Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):

Alla fine del corso, gli studenti dovranno aver conseguito le seguenti abilità, conoscenze e competenze:

### Conoscenza e capacità di comprensione:

Il corso si propone di sviluppare le conoscenze e le capacità di comprensione degli studenti in maniera da dimostrare un approccio professionale al loro lavoro. In particolare il corso si prospetta di fornire competenze adeguate sia per ideare e sostenere argomentazioni che per risolvere problemi nel campo del fitness e del benessere.

*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

**Conoscenza e capacità di comprensione applicate:**

Il corso si propone di sviluppare la capacità di raccogliere e interpretare i dati ritenuti utili a determinare giudizi autonomi nell'ambito del fitness. In particolare, il corso si auspica di rendere in grado gli studenti di valutare le indicazioni e le controindicazioni alle attività motorie e sportive nei soggetti sani e con disordini metabolici di tipo cronico-degenerativo.

**Autonomia di giudizio:**

Capacità di descrivere e commentare le conoscenze acquisite nell'ambito del fitness, adeguando le forme comunicative agli interlocutori. Capacità di esporre i risultati dell'osservazione e le possibili implicazioni nello svolgimento delle attività motorie in soggetti sani e con disordini metabolici di tipo cronico-degenerativo.

**Abilità comunicative:**

Capacità di descrivere e commentare le conoscenze acquisite nell'ambito del fitness, adeguando le forme comunicative agli interlocutori. Capacità di esporre i risultati dell'osservazione e le possibili implicazioni nello svolgimento delle attività motorie in soggetti sani e con disabilità mentali, sensoriali e fisiche.

**Capacità di apprendere:**

Capacità di aggiornamento attraverso la consultazione di pubblicazioni scientifiche specifiche del settore del fitness. Capacità di proseguire compiutamente gli studi, utilizzando le conoscenze acquisite nel corso.

**Contenuti e struttura del corso**

**Lezioni frontali:**

<b>N.</b>	<b>ARGOMENTO</b>	<b>TIPOLOGIA</b>	<b>DURATA</b>
1	Presentazione del corso, cenni storici e terminologia	Frontale	1h
2	Cenni di biologia molecolare e di bio-energetica	Frontale	1h
3	La fisiologia del muscolo scheletrico ed i sistemi energetici	Frontale	1h
4	Biomeccanica applicata al fitness	Esercitazione	2h
5	Principi di metodologia dell'allenamento	Frontale	1h
6	I fattori determinanti la produzione di forza muscolare	Frontale	2h
7	L'allenamento per il principiante	Frontale	2h
8	Anamnesi e valutazione funzionale	Esercitazione	2h
9	L'allenamento cardiovascolare	Frontale	2h

*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

10	Pratica agli attrezzi (Macchine per il potenziamento dell'arto superiore, inferiore e busto)	Esercitazione	4h
11	Gli allenamenti a corpo libero	Esercitazione	4h
12	Casi studio e simulazioni	Frontale	2h

## **Testi adottati**

**Testi principali:** Principi di metodologia del fitness. Paoli A, Neri M, Bianco A. (Elika Edizioni, 2013);  
Wilmore JH, Costill DL, Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005). •

## **Modalità di accertamento delle competenze**

Ad esempio:

L'accertamento delle competenze avverrà attraverso una valutazione pratico-attitudinale ed una successiva prova strutturata. Nella fattispecie la prova strutturata o prova finale consiste nella somministrazione di n° 15 quesiti a risposta multipla. La durata della prova è stabilita in 60 minuti. Gli studenti saranno adeguatamente formati ed informati sui tempi e sui criteri di valutazione. E' previsto un giudizio finale di idoneità e/o non idoneità.

## **Orari di lezione e date di esame**

- 1° Incontro Lunedì 09/01/2017
- 2° Incontro Martedì 10/01/2017
- 3° Incontro Giovedì 11/01/2017
- 4° Incontro Venerdì 13/01/2017

La data di accertamento delle competenze acquisite è prevista durante il 4° incontro venerdì 13/01/2017